ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов

глиняные горшочки

блюда из овощей и грибов

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В глиняных горшочках все блюда получаются невероятно вкусными, особенно овощи и грибы. В горшочках они преображаются, их можно готовить с разными приправами и подавать вместе с мясом или рыбой. А с помощью этой книги процесс приготовления станет проще, а блюда еще вкуснее!

- Глиняные горшочки.Блюда из овощей и грибов
  - Первые блюда
    - Постные щи с весенней зеленью
    - Щи с зеленым горошком
    - Щи с сухими белыми грибами
    - Вегетарианские щи с фасолью
    - Щи со щавелем и шпинатом
    - Щи из квашеной капусты с яйцом
    - Щи из квашеной капусты с репой и грибами
    - Щи из квашеной капусты с сушеными грибами и болгарским перцем
    - Постный борщ со сметаной
    - Борщ с грибамии консервированными овощами
    - Свекольник с картофелем, грибами и консервированной фасолью
    - Свекольник со стручковой фасолью и зеленью
    - Свекольник с консервированной фасолью и томатным соусом
    - Свекольный суп с грибами и фасолью
    - Суп из моркови с сушеными грибами и зеленью
    - Суп из брокколи с зеленью
    - Суп из зеленого горошка и картофеля
    - Суп из брокколи с фасолью и помидорами
    - Суп из картофеля и моркови с белыми грибами
    - Суп с картофелем, опятами и луком
    - Морковный суп-пюре
    - Острый суп с кукурузой
    - Суп из гороха со специями
    - Острый картофельный суп с рисом и горошком
    - Овощной суп с маслинами
    - Суп из картофеля с кукурузой
    - Томатный суп с картофелем и сельдереем
    - Суп с картофелем, зеленым луком и яйцом
    - Суп с картофелем и кабачками
    - Суп с картофелем, помидорами и чесноком

- Суп из топинамбура с рисом и зеленью
- Суп из топинамбура и фасоли
- Фасолевый суп с брюквой
- Суп с баклажанамии консервированной фасолью
- Суп из спаржевой фасоли с морковью и фенхелем
- Луковый суп с картофелем, щавелем и гренками
- Луковый суп с рисом и цукини
- Острый суп из нута с зеленью
- Суп из фасоли с зеленью и брынзой
- Луковый суп по-французски
- Томатный суп с пшеничной крупой
- Суп из щавеля с чесноком, сыром и лимоном
- Суп с соевыми ростками и пряностями
- Суп из помидоров по-кавказски
- Грибной суп с баклажанами и гречневой крупой
- Суп из сушеных грибов с картофелем и пшенной крупой
- Грибной суп с картофелем и вермишелью
- Грибной суп с кукурузной крупой
- Суп из белых грибов с картофелем и цветной капустой
- Грибной суп с репой
- Суп из вешенок с цукини и морковью

○ Вторые блюда

- Баклажаны с рисом и чесноком
- Баклажаны с болгарским перцем и грибами
- Баклажаны с картофелем, тмином и сметаной
- Баклажаны с цветной капустой
- Баклажаны, тушенные с помидорами
- Баклажаны по-кавказски
- Баклажаны с соевым соусом
- Баклажаны с каперсами и оливками
- Цукини с помидорами и сыром
- Кабачки, запеченные с помидорами, чесноком и зеленью
- Кабачки с луком и зеленым горошком
- Рагу из кабачков с морковью
- Рагу из кабачков с картофелем и грибами
- Кабачки с помидорами и фасолью
- Кабачки в остром соусе
- Цветная капуста с кукурузой, яйцом и сыром
- Рагу из цветной капусты с горошком
- Рагу из цветной капусты с морковью и свеклой

- Цветная капуста, тушенная с картофелем
- Цветная капуста с вешенками
- Цветная капуста с шампиньонами и помидорами
- Брокколи, запеченная с картофелем и томатным соусом
- Брокколи с рисом
- Цветная капуста с морковью и кабачками
- Капуста по-немецки
- Рагу со сметаной и карри
- Тушеная брокколи с орехами и зеленью
- Белокочанная капуста с шампиньонами
- Капуста с молодым картофелем
- Капуста с картофелем и маринованными грибами
- Капуста с фенхелем и морковью
- Молодая капуста со щавелем и яйцом
- Капуста с морковью и яблоками
- Капуста с болгарским перцем и кабачком
- Брюссельская капуста с картофелем и горошком
- Картофель со сметаной
- Фасоль с шампиньонами и чесноком
- Фасоль в сметанном соусе
- Рагу из шампиньонов
- Рагу из тыквы
- Шампиньоны с луком и яблоком

Глиняные горшочки.Блюда из овощей и грибов
Составитель Сергей Павлович Кашин

Первые блюда

Постные щи с весенней зеленью

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 200 г молодой белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 1 пучок щавеля, по ½ пучка зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Капусту вымыть и нашинковать. Щавель, укроп и петрушку вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, разлить по горшочкам, добавить картофель и капусту, посолить, поперчить, варить в течение 10 минут. Затем добавить щавель и томатную пасту, поставить в предварительно разогретую духовку и довести до готовности. При подаче к столу заправить щи сметаной и посыпать зеленью.

Щи с зеленым горошком

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 1 морковка, 2 клубня картофеля, 100 г свежего или замороженного зеленого горошка, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

*Способ приготовления:*Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Разложить подготовленные овощи по горшочкам, залить подогретым бульоном, посолить, варить в течение 10 минут.

Затем добавить горошек и томатную пасту, поставить в разогретую духовку, довести до готовности. При подаче к столу заправить сметаной.

Щи с сухими белыми грибами

*Ингредиенты:*1½ л грибного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковка, 30 г сухих белых грибов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

*Способ приготовления:*Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать на сковороде в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать.

Бульон довести в горшочке до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут.

Добавить спассерованные овощи и томатную пасту, довести в духовке до готовности.

При подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленью.

Вегетарианские щи с фасолью

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 200 г капусты, 2 клубня картофеля, 100 г консервированной красной фасоли, 50 г томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Капусту вымыть и нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон вылить в горшочек, довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Добавить фасоль и томатную пасту, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу добавить в щи зелень укропа и петрушки.

Щи со щавелем и шпинатом

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 100 г капусты, 1 пучок щавеля, 1 пучок шпината, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель и шпинат вымыть и крупно нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить капусту, шпинат и щавель, поперчить, варить еще 5 минут. При подаче к столу заправить сметаной.

Щи из квашеной капусты с яйцом

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 2 яйца, 200 г квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок маринованного болгарского перца, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 40 г сливочного масла, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления:*Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать половинками.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью.

Бульон довести в горшочке до кипения, добавить капусту, варить в течение 15 минут, положить картофель, лук и морковь, нарезанный перец, добавить томатную пасту, соль, перец, варить до готовности.

Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, положить в каждую тарелку по половинке яйца, посыпать зеленью.

Щи из квашеной капусты с репой и грибами

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 200 г квашеной капусты, 1 репа, 100 г грибов, 1 столовая ложка растительного масла, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления:*Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Репу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Бульон довести в горшочке до кипения, добавить репу, картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут.

Добавить лук, грибы и томатную пасту, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Щи из квашеной капусты с сушеными грибами и болгарским перцем

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 100 г квашеной капусты, 30 г сушеных грибов, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковка, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стручок болгарского перца, 1 сушеный корень петрушки, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления:*Лук и морковь очистить, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками.

Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить капусту, корень петрушки, варить в течение 10 минут. Затем добавить картофель, болгарский перец, пассерованные овощи, томатную пасту, перец и соль, довести в духовке до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Постный борщ со сметаной

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 1 свекла, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

*Способ приготовления:*Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и жарить 3 минуты. Капусту вымыть и нашинковать.

Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, затем добавить свеклу и томатную пасту, довести до готовности в предварительно разогретой духовке, при подаче к столу заправить сметаной.

Борщ с грибамии консервированными овощами

*Ингредиенты:*1½ л свекольного отвара, 200 г квашеной капусты, 100 г отварных грибов, 3 клубня картофеля, 1 маринованный болгарский перец, 50 г маринованной кружочками моркови, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления:*Грибы нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Свекольный отвар довести до кипения в горшочке, положить капусту, варить в течение 10 минут, добавить картофель, нарезанный перец, морковь, томатную пасту, посолить, варить еще 5 минут. Затем добавить грибы, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Борщ разлить по тарелкам, посыпать зеленью и заправить сметаной.

Свекольник с картофелем, грибами и консервированной фасолью

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 100 г шампиньонов, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 100 г консервированной красной фасоли, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления:*Свеклу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить грибы, свеклу, картофель и фасоль, посолить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать зеленью.

Свекольник со стручковой фасолью и зеленью

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 1 свекла, 100 г стручковой фасоли, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 50 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления:*Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Фасоль вымыть, удалить прожилки и крупно нарезать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить свеклу и фасоль, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25 минут.

Разлить суп по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленым луком, зеленью укропа и петрушки.

Свекольник с консервированной фасолью и томатным соусом

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 100 г консервированной красной фасоли, 1 столовая ложка сушеной моркови, 50 г сметаны, 50 мл острого томатного соуса, ½ пучка зеленого лука, ½ пучка зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления:*Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить свеклу, морковь и картофель, посолить, варить 15 минут, затем положить фасоль и томатный соус, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу заправить сметаной, посыпать зеленым луком, укропом и петрушкой.

Свекольный суп с грибами и фасолью

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 1 свекла, 200 г стручковой фасоли, 100 г шампиньонов, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления:*Грибы вымыть, нарезать ломтиками. Стручковую фасоль вымыть, удалить прожилки и нарезать небольшими кусочками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения в горшочке, добавить грибы и свеклу, посолить, варить 10 минут, затем положить фасоль, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу посыпать суп зеленью укропа и петрушки, добавить сметану.

Суп из моркови с сушеными грибами и зеленью

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 2 морковки, 50 г сушеных грибов, ½ корня петрушки, 2 клубня картофеля, ½ пучка зелени укропа и петрушки, 50 г сметаны, соль.

*Способ приготовления:*Морковь вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Корень петрушки очистить, вымыть и нарезать кружочками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить предварительно промытые и замоченные грибы, варить 15 минут, положить морковь, корень петрушки и картофель, посолить, довести до готовности и предварительно разогретой духовке. Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Суп из брокколи с зеленью

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 200 г брокколи, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 1 столовая ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 100 мл сливок, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, морковь и брокколи, посолить, поперчить, варить 15 минут. Затем добавить зелень и сливки, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Суп из зеленого горошка и картофеля

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 100 г свежего или замороженного зеленого горошка, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить морковь, посолить, варить 20 минут. Затем положить горошек и картофель, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу заправить суп сметаной и посыпать зеленью.

Суп из брокколи с фасолью и помидорами

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 200 г брокколи, 100 г консервированных помидоров, 2 клубня картофеля, 50 г маринованной стручковой фасоли, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления:*Консервированные помидоры измельчить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, капусту, стручковую фасоль, посолить, после чего варить 15–20 минут. Затем добавить помидоры, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить суп сметаной, добавить зелень укропа и петрушки.

Суп из картофеля и моркови с белыми грибами

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 100 г белых грибов, 1 морковка, 1 сушеный корень петрушки, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления:*Грибы промыть, нарезать ломтиками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в оливковом масле. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить грибы, картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25 минут. При подаче к столу заправить суп сметаной.

Суп с картофелем, опятами и луком

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 150 г замороженных опят, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 чайная ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить размороженные грибы, картофель, морковь, зелень, лук, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25 минут. При подаче к столу заправить суп сметаной.

Морковный суп-пюре

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 500 г моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 мл сливок, перец, соль.

*Способ приготовления:*Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Бульон довести до кипения, добавить морковь, посолить, варить до готовности. Морковь вынуть из бульона, протереть.

Бульон довести до кипения, разлить по горшочкам, добавить сливки, лук и зелень, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 5 минут.

Острый суп с кукурузой

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 помидора, 100 г консервированной кукурузы, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок болгарского перца, 1 стручок красного острого перца, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, соль.

*Способ приготовления:*Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, варить 10 минут, затем положить болгарский и острый перец, кукурузу, помидоры, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу добавить в суп зелень петрушки и кинзы.

Суп из гороха со специями

*Ингредиенты:*200 г гороха, 100 мл оливкового масла, 5 г тмина, ½ пучка зелени петрушки, сок ½ лимона, 1/ 2чайной ложки черного молотого перца, ¼ чайной ложки красного молотого перца, соль.

*Способ приготовления:*Зелень петрушки вымыть, нарубить. Горох промыть, замочить на 2 часа в холодной воде, затем разложить по горшочкам, добавить воду и варить на слабом огне до готовности. После чего добавить тмин, соль, перец, смесь оливкового масла и лимонного сока, поставить в предварительно разогретую духовку на 5–7 минут.

При подаче к столу блюдо можно украсить зеленью петрушки.

Острый картофельный суп с рисом и горошком

*Ингредиенты:*2 л овощного бульона, 4 клубня картофеля, 150 г свежего или замороженного зеленого горошка, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 5 г аджики, ½ пучка зелени кинзы, ½ пучка зелени петрушки, ½ чайной ложки семян горчицы, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

*Способ приготовления:*Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. В разогретом растительном масле обжарить лук, добавить помидоры и томатную пасту.

В полученную смесь добавить горошек, промытый рис, картофель, аджику, разложить по горшочкам, залить бульоном. Добавить семена горчицы, перец и соль, поставить в предварительно разогретую духовку на 20–25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Овощной суп с маслинами

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 1 корень петрушки, 50 г маслин без косточек, 1 пучок шпината, 1 пучок зелени кинзы и петрушки, 2 столовые ложки оливкового масла, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Маслины нарезать кружочками, зелень кинзы, петрушки и шпинат вымыть, нарубить. Морковь и корень петрушки вымыть, нарезать кружочками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, варить 10 минут. Затем добавить оливковое масло, шпинат и маслины, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Суп из картофеля с кукурузой

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 2 стручка болгарского перца, 100 г консервированной кукурузы, ½ пучка зелени петрушки и укропа, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, посолить, поперчить, варить 10 минут, затем положить болгарский перец и кукурузу, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу заправить суп сметаной, добавить зелень петрушки и укропа.

Томатный суп с картофелем и сельдереем

*Ингредиенты:*1 л томатного сока, 4 клубня картофеля, 4 стебля сельдерея, 1 морковка, 1 луковица, 2 зубчика чеснока,

20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, укропа и сельдерея, перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Стебли сельдерея вымыть, нарезать небольшими кусочками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень вымыть и нарубить. Томатный сок смешать с водой 1: 1, довести до кипения в горшочке, добавить картофель, морковь, лук, чеснок и сельдерей, посолить, поперчить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, положить в каждую зелень.

Суп с картофелем, зеленым луком и яйцом

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка зелени укропа, 100 мл сливок, перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать кружочками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, посолить, поперчить, варить до готовности, положить зеленый лук, перемешать и снять с огня.

Разлить суп по тарелкам, заправить сливками, посыпать зеленью укропа, положить в каждую тарелку кружочки яиц.

Суп с картофелем и кабачками

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 200 г кабачков, 1 морковка, 1 пучок зелени петрушки, 100 г сметаны, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель, кабачки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, положить картофель и морковь, посолить, поперчить, варить 10 минут. Затем положить кабачки, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу заправить суп сметаной и посыпать зеленью петрушки.

Суп с картофелем, помидорами и чесноком

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 2 помидора, 2 клубня картофеля, 3 зубчика чеснока, 1 стручок острого красного перца, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени кинзы, соль.

*Способ приготовления:*Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать колечками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с острым перцем на сливочном масле. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, варить 10 минут. Затем положить в горшочек помидоры, чеснок и острый перец, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью кинзы и подать к столу.

Суп из топинамбура с рисом и зеленью

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 400 г топинамбура, 1 морковка, 50 г риса, 1 пучок зелени петрушки, ½ пучка зелени любистка, 100 мл сливок, перец, соль.

*Способ приготовления:*Зелень петрушки и любистка вымыть, нарубить.

Топинамбур и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить предварительно промытый рис и овощи, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу заправить суп сливками, добавить зелень петрушки и любистка.

Суп из топинамбура и фасоли

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 300 г топинамбура, 1 морковка, 150 г стручковой фасоли, 1 пучок зелени кинзы и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, удалить прожилки, нарезать небольшими кусочками. Топинамбур и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить топинамбур и морковь, посолить, варить 10 минут. Затем положить фасоль, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу посыпать суп зеленью кинзы и петрушки.

Фасолевый суп с брюквой

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 200 г консервированной или отварной белой фасоли, 3 луковицы, 1 брюква, 1 морковка, 30 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 100 г сметаны, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Брюкву вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в оливковом масле вместе с морковью. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить брюкву, посолить, варить 15 минут. Затем положить фасоль, лук и морковь, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить суп сметаной и посыпать зеленью петрушки и укропа.

Суп с баклажанамии консервированной фасолью

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 150 г баклажанов, 100 г красной консервированной фасоли, 100 г консервированных помидоров, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка сливочного масла, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Зеленый лук вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Консервированные помидоры измельчить. Картофель и баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и баклажаны, посолить, поперчить, варить 10 минут. Затем добавить помидоры, фасоль, зеленый лук и сливочное масло, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью.

Суп из спаржевой фасоли с морковью и фенхелем

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 100 г спаржевой фасоли, 3 морковки, 1 луковица, 50 г фенхеля, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, 100 мл сливок, перец, соль.

*Способ приготовления:*Зелень укропа вымыть и нарубить. Фенхель вымыть нарезать небольшими кусочками. Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 3–4 см. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить, тушить 2 минуты.

Овощной бульон довести до кипения в горшочке, положить фасоль и фенхель, варить 5 минут, добавить морковь и лук, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу суп заправить сливками и посыпать зеленью укропа.

Луковый суп с картофелем, щавелем и гренками

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 4 ломтика пшеничного хлеба, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 1 пучок щавеля, 1 столовая ложка оливкового масла, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления:*Хлеб нарезать кубиками, обжарить в оливковом масле. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Щавель вымыть, крупно нарезать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, варить 15 минут, затем положить щавель и лук, посолить, поперчить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, положить в каждую гренки, посыпать зеленью.

Луковый суп с рисом и цукини

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 2 луковицы, 1 морковка, 50 г риса, 1 небольшой цукини, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и базилика, 100 г сметаны, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Цукини вымыть, очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью и цукини. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить лук, цукини, морковь и предварительно промытый рис, посолить, поперчить, варить до готовности. Заправить суп сметаной, посыпать зеленью петрушки и базилика.

Острый суп из нута с зеленью

*Ингредиенты:*300 г нута, 50 г топленого масла, 40 мл растительного масла, 1½ л овощного бульона, 1 луковица, 1 морковка, 1 пучок зелени кинзы, 1 столовая ложка томатной пасты, ½ чайной ложки аджики, молотый имбирь на кончике ножа, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

*Способ приготовления:*Нут промыть, замочить, варить до полуготовности.

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить вместе с морковью на сковороде в растительном масле до золотистого цвета, переложить в горшочек, посолить, добавить топленое масло, влить бульон, довести до кипения, затем положить нут и варить в течение 30 минут. Добавить томатную пасту, перец, имбирь, аджику, перемешать, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью кинзы.

Суп из фасоли с зеленью и брынзой

*Ингредиенты:*250 г спаржевой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 1 луковица, 100 г брынзы, 20 мл оливкового масла, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Зелень вымыть, нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, слегка обжарить. Брынзу нарезать кубиками. Фасоль и картофель разложить по горшочкам, залить кипящей водой, варить 5 минут, положить лук и морковь, посолить, поперчить, довести до готовности.

При подаче к столу положить в каждый горшочек брынзу и зелень.

Луковый суп по-французски

*Ингредиенты:*1,2 л овощного бульона, 6 луковиц, 20 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 5 г сахара, 200 мл белого сухого вина, 4 ломтика хлеба, 4 ломтика сыра, зелень петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления:*На ломтики хлеба выложить ломтики сыра, запечь в духовке. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

В кастрюле с толстым дном разогреть сливочное и оливковое масло, добавить лук, посолить, посыпать сахаром и жарить на слабом огне в течение 10 минут, добавить чеснок, жарить еще 1 минуту. Лук и чеснок разложить по порционным горшочкам, влить бульон, поперчить. Варить 15 минут, добавить вино, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут. При подаче к столу положить в каждый горшочек ломтик хлеба с сыром, украсить веточками петрушки.

Томатный суп с пшеничной крупой

*Ингредиенты:*500 г помидоров, 150 г пшеничной крупы, 50 г топленого масла, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень петрушки и кинзы вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, измельчить и припустить в топленом масле. Добавить смесь чеснока, соли, зелени, красного и черного перца, разложить по горшочкам. Положить в горшочки пшеничную крупу, залить все водой и поставить в предварительно разогретую духовку на 30 минут.

Суп из щавеля с чесноком, сыром и лимоном

*Ингредиенты:*200 г щавеля, 4 зубчика чеснока, 150 г сыра, сок 1 лимона, 100 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Чеснок очистить, вымыть, растолочь с лимонным соком. Щавель вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Муку спассеровать в сливочном масле, добавить чеснок с лимонным соком, посолить, тушить 3 минуты. Мучную смесь развести 1 л горячей воды, перелить в горшочек, довести, помешивая до кипения. Положить в горшочек щавель, поперчить, поставить на 5 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу посыпать суп сыром.

Суп с соевыми ростками и пряностями

*Ингредиенты:*2 л овощного бульона, 100 г соевых ростков, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 1 стручок перца чили, 4 столовые ложки сметаны, ½ пучка зелени петрушки, 5 г тмина, 5 г кориандра, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Чеснок и лук очистить, вымыть, измельчить. Перец чили вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Чеснок и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжаривать 1 минуту, добавить картофель и перец чили, жарить еще 5 минут, посолить, добавить пряности. Разложить смесь по горшочкам, добавить соевые ростки, залить содержимое горшочков кипящим бульоном. Готовить в предварительно разогретой духовке 20–25 минут. При подаче к столу заправить суп сметаной, посыпать петрушкой.

Суп из помидоров по-кавказски

*Ингредиенты:*8 помидоров, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 1 пучок щавеля, 1 пучок листьев черемши, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 2 столовые ложки рубленых грецких орехов, 1 столовая ложка аджики, соль.

*Способ приготовления:*Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Укроп, петрушку, кинзу, щавель и черемшу вымыть, нарубить.

Помидоры положить в горшочек, залить 1½ л кипящей воды, добавить картофель, морковь, варить 10 минут. Затем положить зелень, добавить аджику, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Посыпать суп грецкими орехами.

Грибной суп с баклажанами и гречневой крупой

*Ингредиенты:*1½ л грибного бульона, 100 г вареных грибов, 1 баклажан, 100 г гречневой крупы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления:*Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, добавить баклажаны и промытую гречневую крупу, посолить, поперчить, поставить на 20 минут в предварительно разогретую духовку. Затем добавить зелень и вареные грибы, довести до готовности. При подаче к столу заправить суп сметаной.

Суп из сушеных грибов с картофелем и пшенной крупой

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 50 г сушеных грибов, 100 г пшенной крупы, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления:*Пшенную крупу промыть. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Положить предварительно замоченные грибы в горшочки, залить горячим бульоном, варить 20 минут, затем добавить картофель, морковь, пшенную крупу, лук, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Суп подать к столу в горшочках, заправив сметаной и посыпав зеленью.

Грибной суп с картофелем и вермишелью

*Ингредиенты:*1½ л грибного бульона, 100 г вареных грибов, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 50 г вермишели, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, посолить, варить 10 минут, затем всыпать вермишель, поперчить, перемешать, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу заправить суп сметаной, добавить зелень и вареные грибы.

Грибной суп с кукурузной крупой

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 350 г вешенок, 100 г кукурузной крупы, 2 клубня картофеля, 2 морковки, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 20 г сливочного масла, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка зелени кинзы, 100 мл сливок, перец, соль.

*Способ приготовления:*Помидоры вымыть, обдать кипятком, нарезать ломтиками. Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, слегка обжарить.

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Морковь, картофель и кукурузную крупу выложить в горшочек, залить горячим бульоном, посолить, варить 10–15 минут, периодически помешивая. Затем добавить грибы, помидоры и болгарский перец, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Суп разлить по тарелкам, заправить сливками, посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Суп из белых грибов с картофелем и цветной капустой

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 150 г белых грибов, 200 г цветной капусты, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 100 г сыра, ½ пучка зелени петрушки и укропа, 100 мл сливок, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на терке.

Картофель, морковь и грибы разложить по горшочкам, посолить, залить кипящим бульоном, варить 10 минут, затем добавить цветную капусту, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу заправить суп сливками, посыпать зеленью и сыром.

Грибной суп с репой

*Ингредиенты:*50 г сушеных грибов, 1½ л овощного бульона, 2 стебля лука-порея, 2 небольшие репы, 2 морковки, 3 клубня картофеля, ½ пучка зеленого лука, ½ пучка зелени укропа, 100 мл сливок, перец, соль.

*Способ приготовления:*Репу очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук-порей вымыть и нарезать кольцами. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить.

Предварительно замоченные грибы положить в горшочек с кипящим бульоном, варить в течение 20 минут, затем добавить репу, картофель, морковь, лук-порей, посолить, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Суп разлить по тарелкам, заправить сливками, посыпать зеленым луком и зеленью укропа.

Суп из вешенок с цукини и морковью

*Ингредиенты:*1½ л овощного бульона, 150 г вешенок, 150 г цукини, 2 клубня картофеля, 1 морковка, ½ пучка зелени укропа, ½ пучка зелени петрушки, 100 г майонеза, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель, цукини и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Картофель, морковь, цукини и грибы разложить по порционным горшочкам, залить горячим бульоном, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 30 минут. При подаче к столу заправить суп майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Вторые блюда

Баклажаны с рисом и чесноком

*Ингредиенты:*4 баклажана, 150 г риса, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени кинзы, 250 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления:*Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, выложить на сковороду с разогретым маслом, обжарить с обеих сторон. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Рис промыть.

Баклажаны и рис выложить слоями в горшочек, пересыпая чесноком и зеленью. Залить горячим бульоном, посолить, поперчить, поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку.

Баклажаны с болгарским перцем и грибами

*Ингредиенты:*4 баклажана, 4 стручка болгарского перца, 200 г вешенок, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Лук и чеснок очистить, вымыть, нарубить.

Грибы промыть, мелко нарезать, обжарить вместе с луком и чесноком на растительном масле. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать квадратиками, смешать с баклажанами, грибами, луком и чесноком, выложить в горшочек для запекания, добавить зелень, перец и соль, влить немного горячей воды и тушить на слабом огне под крышкой до готовности. При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Баклажаны с картофелем, тмином и сметаной

*Ингредиенты:*4 баклажана, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 200 мл грибного бульона, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка зелени и укропа, 2 чайные ложки семян тмина, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления:*Баклажаны вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, положить лук, картофель и баклажаны, жарить 5 минут, разложить по горшочкам для запекания, посолить, поперчить, добавить тмин, залить горячим бульоном, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут. Затем добавить сметану, довести до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Баклажаны с цветной капустой

*Ингредиенты:*5–6 баклажанов, 300 г цветной капусты, 200 мл овощного бульона, 2 морковки, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления:*Баклажаны очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить в течение 2–3 минут. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать не более 1 минуты в подсоленной воде.

Смешать баклажаны, капусту, морковь и лук, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить горячим бульоном и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Баклажаны, тушенные с помидорами

*Ингредиенты:*4 баклажана, 4 помидора, 1 пучок зелени базилика, 2 чайные ложки оливкового масла, 1 столовая ложка тертого сыра, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень базилика вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, смешать с баклажанами, выложить в горшочек для запекания, добавить базилик, оливковое масло, перец, соль, влить немного горячей воды и тушить на слабом огне под крышкой до готовности.

При подаче к столу посыпать блюдо сыром.

Баклажаны по-кавказски

*Ингредиенты:*8 баклажанов, 200 мл мацони, 100 г ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 маленький стручок красного острого перца, 1 пучок зелени кинзы, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления:*Баклажаны вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 4–5 минут. Орехи обжарить на сковороде без масла, нарубить. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, растолочь вместе с чесноком в ступке.

Для приготовления соуса смешать мацони с чесноком, лимонным соком и орехами, посолить. Баклажаны разложить по порционным горшочкам, полить соусом, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и кинзы.

Баклажаны с соевым соусом

*Ингредиенты:*5–6 баклажанов, 100 мл соевого соуса, 2 стебля сельдерея, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка кунжута, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления:*Баклажаны очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Сельдерей вымыть, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать.

Баклажаны и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты, затем добавить сельдерей и зелень, переложить в горшочек. Содержимое горшочка поперчить, залить соевым соусом. Готовить в предварительно разогретой духовке 15 минут, при подаче к столу посыпать семенами кунжута.

Баклажаны с каперсами и оливками

*Ингредиенты:*1 кг баклажанов, 2–3 луковицы, 100 г оливок без косточек, 1 столовая ложка каперсов, 2 столовые ложки оливкового масла, перец, соль.

*Способ приготовления:*Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками, выдержать в подсоленной воде. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить баклажаны, жарить 2 минуты на сильном огне.

Переложить в горшочек, добавить оливки и каперсы, приправить солью и перцем, влить немного горячей воды и поставить на 10 минут в предварительно разогретую духовку.

Цукини с помидорами и сыром

*Ингредиенты:*4 небольших цукини, 100 г сыра, 3–4 помидора, 3 морковки, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на терке.

Цукини вымыть, очистить, нарезать соломкой, смешать с морковью и луком, выложить в порционные горшочки, сверху положить кружочки помидоров, посолить, поперчить, добавить растительное масло. Поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут, затем добавить сметану, посыпать сыром и готовить еще 10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Кабачки, запеченные с помидорами, чесноком и зеленью

*Ингредиенты:*500 г кабачков, 500 г помидоров, 100 г сыра, 10 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, соль.

*Способ приготовления:*Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Сыр натереть на терке. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйца взбить. Кружочки кабачков посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле.

Выложить в горшочек для запекания вперемежку с помидорами, добавить чеснок и зелень, полить майонезом, посыпать сыром. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 3 минуты.

Кабачки с луком и зеленым горошком

*Ингредиенты:*500 г кабачков, 3 луковицы, 200 г зеленого горошка, 150 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле.

Кабачки, лук и горошек выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рагу из кабачков с морковью

*Ингредиенты:*500 г кабачков, 3 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 150 мл овощного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до золотистого цвета.

Кабачки смешать с луком и морковью, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить до готовности. При подаче к столу полить сметаной и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рагу из кабачков с картофелем и грибами

*Ингредиенты:*500 г кабачков, 500 г картофеля, 200 г белых грибов, 2 луковицы, 200 мл грибного бульона, 2 столовые ложки топленого масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Кабачки и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, жарить 3–4 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Кабачки смешать с картофелем, грибами и луком, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Кабачки с помидорами и фасолью

*Ингредиенты:*500 г кабачков, 300 г консервированной красной фасоли, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки оливкового масла, 150 мл овощного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить 3–4 минуты.

Кабачки смешать с морковью, луком и фасолью, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Кабачки в остром соусе

*Ингредиенты:*500 г кабачков, 3 стручка болгарского перца, 250 мл томатного сока, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка аджики, 1 пучок зелени укропа и кинзы, соль.

*Способ приготовления:*Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полукольцами. Зелень укропа и кинзы вымыть, нарубить.

Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Кабачки смешать с болгарским перцем и чесноком, выложить в горшочек, посолить, залить томатным соком, смешанным с аджикой, добавить сливочное масло и тушить до готовности. При подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом, посыпать зеленью укропа и кинзы.

Цветная капуста с кукурузой, яйцом и сыром

*Ингредиенты:*500 г цветной капусты, 150 г консервированной кукурузы, 100 г сыра, 3 яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления:*Капусту вымыть, разобрать на соцветия. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Капусту выложить в горшочек, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и поставить в предварительно разогретую духовку.

Через 15 минут добавить кукурузу, взбитые с солью и размягченным сливочным маслом яйца, посыпать сыром, поперчить и готовить еще 10–15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рагу из цветной капусты с горошком

*Ингредиенты:*500 г цветной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 морковки, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, перец, соль.

*Способ приготовления:*Капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 1 минуту.

Морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с морковью в растительном масле. Капусту выложить в горшочек, добавить лук и морковь, перемешать, добавить немного воды, готовить на среднем огне 5 минут. Затем добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить 10–15 минут в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу посыпать блюдо петрушкой и зеленым луком.

Рагу из цветной капусты с морковью и свеклой

*Ингредиенты:*500 г цветной капусты, 2 морковки, 1 небольшая свекла, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия.

Морковь и свеклу очистить, вымыть, нарезать брусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь и свеклу, сбрызнуть уксусом, готовить 3–4 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Капусту смешать с морковью, луком и свеклой, выложить в горшочек, посолить, поперчить, влить немного горячей воды и поставить на 20 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу посыпать рагу зеленью укропа и петрушки.

Цветная капуста, тушенная с картофелем

*Ингредиенты:*500 г цветной капусты, 500 г картофеля, 1 морковка, 1 луковица, 2 столовые ложки топленого масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 лавровый лист, гвоздика, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, обжарить вместе с луком в топленом масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Картофель выложить в горшочек, добавить немного воды, тушить на среднем огне 10 минут. Затем добавить капусту, лук и морковь, посолить, поперчить, положить лавровый лист и гвоздику, тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Цветная капуста с вешенками

*Ингредиенты:*500 г цветной капусты, 300 г вешенок, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия.

Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарубить, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, добавить грибы, жарить 5 минут. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Капусту, грибы и лук выложить в горшочек, добавить немного воды, посолить, поперчить, тушить 10 минут на слабом огне. Затем добавить сметану, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Цветная капуста с шампиньонами и помидорами

*Ингредиенты:*500 г цветной капусты, 250 г шампиньонов, 250 г помидоров, 100 мл сливок, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия.

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

В горшочек выложить слоями капусту, помидоры и шампиньоны, посолить, поперчить, залить сливками и поставить на 25 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Брокколи, запеченная с картофелем и томатным соусом

*Ингредиенты:*500 г брокколи, 500 г картофеля, 3 морковки, 100 мл сладкого томатного соуса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, обжарить вместе с картофелем и луком в растительном масле.

Брокколи выложить в горшочек, добавить картофель, морковь, лук, перец и соль. Поставить в разогретую духовку на 15 минут, затем положить чеснок, залить томатным соусом и готовить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Брокколи с рисом

*Ингредиенты:*500 г брокколи, 100 г риса, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 помидор, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и протереть через сито. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Брокколи вымыть, разделить на соцветия, смешать с луком, морковью и корнем петрушки, выложить в горшочек, влить немного воды, положить промытый рис, добавить растительное масло, перец, соль. Тушить на слабом огне 15 минут, при необходимости доливая горячую кипяченую воду. Затем добавить помидор и довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Готовую капусту выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Цветная капуста с морковью и кабачками

*Ингредиенты:*500 г цветной капусты, 500 г кабачков, 2–3 морковки, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка томатной пасты, 2–3 столовые ложки майонеза, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Капусту, кабачки и морковь выложить в горшочек, добавить немного воды, тушить на слабом огне 10 минут. Затем добавить томатную пасту и майонез, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Капуста по-немецки

*Ингредиенты:*500 г капусты, 100 г бекона, 100 мл овощного бульона, 50 г кураги, 50 г светлого изюма без косточек, 50 г чернослива без косточек, 2 луковицы, 2 морковки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка зелени укропа, 1 чайная ложка тмина, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Бекон нарезать небольшими кусочками.

Лук и морковь спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек, добавить капусту, бекон, предварительно промытые и замоченные сухофрукты.

Залить содержимое горшочка бульоном, поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут, посолить, поперчить, добавить тмин, готовить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Рагу со сметаной и карри

*Ингредиенты:*500 г цветной капусты, 500 г брокколи, 200 г шампиньонов, 150 мл овощного бульона, 100 г сметаны, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, ½ пучка зелени укропа и петрушки, 1 чайная ложка карри, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Морковь, грибы и лук спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек для запекания, добавить цветную капусту и брокколи, посолить, поперчить, приправить карри. Залить подогретым бульоном, смешанным со сметаной, запекать в предварительно разогретой духовке до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Тушеная брокколи с орехами и зеленью

*Ингредиенты:*500 г брокколи, 100 мл овощного бульона, 100 мл томатного сока, 2 морковки, 1 луковица, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сметаны, 1 пучок зелени кинзы, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка зелени базилика, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в кипящей подсоленной воде 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы, петрушки и базилика вымыть, нарубить.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек, добавить брокколи и орехи, посолить, поперчить, залить бульоном, смешанным со сметаной и томатным соком, тушить на слабом огне 5 минут, затем довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью.

Белокочанная капуста с шампиньонами

*Ингредиенты:*500 г белокочанной капусты, 150 г шампиньонов, 100 г сметаны, 100 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 морковки, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать, обжарить вместе с луком и морковью в растительном масле.

Капусту выложить в горшочек, добавить шампиньоны, лук и морковь, посолить, поперчить, залить бульоном, смешанным со сметаной. Поставить в предварительно разогретую духовку на 20–25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Капуста с молодым картофелем

*Ингредиенты:*500 г капусты, 500 г молодого картофеля, 200 мл овощного бульона, 2 столовые ложки топленого масла, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Капусту вымыть, нашинковать. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель и лук выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, жарить до золотистого цвета, затем смешать с капустой, посолить, поперчить и переложить в горшочек. Залить содержимое горшочка горячим бульоном, поставить на 25 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Капуста с картофелем и маринованными грибами

*Ингредиенты:*300 г капусты, 500 г картофеля, 100 мл грибного бульона, 100 г маринованных грибов, 2 луковицы, 2 морковки, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 2 зубчика чеснока, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с морковью и укропом в растительном масле. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Грибы промыть холодной водой, мелко нарезать.

Капусту и картофель выложить в горшочек для запекания, добавить морковь, лук и укроп, маринованные грибы, перемешать, залить бульоном и поставить в предварительно разогретую духовку на 20 минут. Затем добавить сливочное масло, соль, перец, довести до готовности. При подаче к столу посыпать чесноком и украсить оставшимися веточками укропа.

Капуста с фенхелем и морковью

*Ингредиенты:*500 г капусты, 150 г фенхеля, 3 моркови, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 150 мл овощного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Капусту вымыть, нашинковать. Фенхель вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Выложить морковь и лук на сковороду с разогретым сливочным маслом, жарить в течении 2–3 минут, смешать с капустой и фенхелем, посолить, поперчить, переложить в горшочек.

Залить содержимое горшочка горячим бульоном, поставить на 25–30 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Молодая капуста со щавелем и яйцом

*Ингредиенты:*500 г молодой капусты, 150 г щавеля, 2 яйца, 100 мл овощного бульона, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить. Капусту вымыть, нашинковать. Щавель вымыть, нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Смешать капусту и щавель, посолить, поперчить, выложить в горшочек, залить бульоном, добавить сливочное масло и поставить на 15 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу посыпать рублеными яйцами, зеленью укропа и петрушки.

Капуста с морковью и яблоками

*Ингредиенты:*500 г капусты, 500 г кислых яблок, 1 морковка, 1 луковица, 1 столовая ложка топленого масла, 100 мл сливок, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Капусту вымыть, нашинковать. Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать кубиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевины, нарезать дольками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Морковь и лук выложить в сковороду с разогретым топленым маслом, жарить 3 минуты, затем смешать с яблоками и капустой, посолить, поперчить и выложить в горшочек.

Залить содержимое горшочка сливками, поставить на 25 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Капуста с болгарским перцем и кабачком

*Ингредиенты:*500 г капусты, 3 стручка болгарского перца, 1 молодой кабачок, 150 мл овощного бульона, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Капусту вымыть, нашинковать. Кабачок очистить, вымыть, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Смешать подготовленные овощи, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном, добавить оливковое масло и поставить на 20 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Брюссельская капуста с картофелем и горошком

*Ингредиенты:*500 г брюссельской капусты, 400 г картофеля, 150 г зеленого горошка, 2 морковки, 2 помидора, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 200 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления:*Брюссельскую капусту вымыть. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Зеленый горошек вымыть, бланшировать 1–2 минуты в горячей воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Капусту смешать с картофелем, помидорами, горошком, луком и морковью, посолить, поперчить. Выложить овощную смесь в горшочек, залить бульоном, тушить на слабом огне до готовности.

При подаче к столу полить блюдо сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Картофель со сметаной

*Ингредиенты:*500 г картофеля, 100 мл овощного бульона, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить на слабом огне 10 минут. Затем добавить сметану, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Фасоль с шампиньонами и чесноком

*Ингредиенты:*400 г белой фасоли, 400 г шампиньонов, 200 мл грибного бульона, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Фасоль промыть, замочить на 3–4 часа в холодной воде, отварить. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, затем мелко нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

В горшочек выложить слоями фасоль и грибы с луком, посолить, поперчить, добавить бульон, поставить на 20–25 минут в разогретую до 180 °С духовку. Перед подачей к столу посыпать чесноком и зеленью.

Фасоль в сметанном соусе

*Ингредиенты:*300 г красной фасоли, 2 морковки, 2 луковицы, 500 мл куриного бульона, 60 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 50 г сметаны, 50 г муки, по 10 г зелени укропа и петрушки, 5 г зелени эстрагона, белый молотый перец, сахар, соль.

*Способ приготовления:*Фасоль промыть, замочить на 2–3 часа в холодной воде, затем отварить с добавлением сахара и соли. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в сковороду с растительным маслом, жарить 2–3 минуты. Зелень укропа, петрушки и эстрагона вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Для приготовления соуса на сковороде растопить 50 г сливочного масла, всыпать муку и жарить ее до золотисто-желтого цвета. Затем небольшими порциями при постоянном помешивании влить бульон, посолить, варить на слабом огне 5–7 минут. Снять соус с огня, добавить в него сметану, оставшееся сливочное масло, зелень и перец, перемешать.

Фасоль, морковь и лук разложить по порционным горшочкам, поставить на 15 минут в предварительно разогретую духовку.

Рагу из шампиньонов

*Ингредиенты:*400 г шампиньонов, 5 клубней картофеля, 2 морковки, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 стручка болгарского перца, 100 г сливочного масла, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, базилика и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки, базилика и укропа вымыть, нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Картофель, морковь и коренья вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в горшочек, добавить грибы, болгарский перец, лук, 50 г сливочного масла, сметану.

Смесь посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут, затем положить оставшееся сливочное масло и довести до готовности. Полить блюдо образовавшимся при тушении соусом и посыпать рубленой зеленью.

Рагу из тыквы

*Ингредиенты:*500 г мякоти тыквы, 2 луковицы, 2 стручка болгарского перца, 1 морковка, 2 стебля сельдерея, 2–3 зубчика чеснока, 4 помидора, 60 мл оливкового масла, белый и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления:*Тыкву вымыть, нарезать кубиками. Лук, морковь и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками.

На сковороде разогреть оливковое масло, выложить лук и чеснок, жарить 1–2 минуты. Затем добавить тыкву, болгарский перец и сельдерей, жарить еще 5 минут на среднем огне, периодически перемешивая.

Разложить овощную смесь по горшочкам, добавить помидоры, посолить, поперчить, влить немного горячей воды, готовить в предварительно разогретой духовке 10–15 минут.

Шампиньоны с луком и яблоком

*Ингредиенты:*600 г шампиньонов, 200 г сметаны, 2 луковицы, 1 яблоко (антоновка или любой другой кислый сорт), зелень петрушки и сельдерея, сахар, перец, соль.

*Способ приготовления:*Грибы перебрать, промыть, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень петрушки и сельдерея вымыть, обсушить, измельчить. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Яблоко смешать с грибами, луком и зеленью, приправить сахаром, перцем и солью, перемешать, выложить в горшочек, залить сметаной и поставить на 5 минут в предварительно разогретую духовку.